
P.


PLAF

Benvinguda a P.L.A.F.!

Qui som? 5
La caixa de recursos P.L.A.F. 6
La guia P.L.A.F. 7

1r PLAF: PREPARAR L'ACCIÓ FÍSICA

Dinàmiques de confiança, coordinació o desmecanització.

Plaaaaaffff! 10
Rascar, tot és començar 12
Pilota, noms, associacions 14
Rellotge 16
Caminar-Stop 18
Vine 22
El gest cada vegada més gran 24
Estic menjant, estic jugant 25
Això no és una pipa 26

2n PLAF: PAUSAR L'AVENTURA FORMADA

Dinàmiques de tancament.

Què deixe i què m'emporte 30
Cercle de poder 30
Túnel de rentada 31
Tancament. Plaaaafff! 31



Benvinguda a P.L.A.F.!

La caixa de recursos P.L.A.F. de la Red PLANEA ha sigut dissenyada i produïda des de La Lioparda (Manuela Acereda Cobo i Leo Alburquerque Tudela) amb la col·laboració de Victoria Morcillo, en el disseny gràfic, maquetació i il·lustració editorial.

Qui som?

La Lioparda és una entitat formada per professionals del món de les arts i la pedagogia, fundada en 2017 a l'illa de Mallorca. Posem l'accent en les arts vives, aquelles en les quals el cos és protagonista, i entenem l'educació com una pràctica artística i l'art com una forma de pedagogia.

Una de les potencialitats de La Lioparda és la metodologia híbrida, en què la paraula i el moviment, el cos i la ment es convertixen en elements indissociables: pensar amb el cos a través del moviment o ballar un text a través de la imaginació. És a dir, dissoldre la dicotomia occidental entre cos i ment. Jugar amb la sinestèsia i "el que pot un cos" i el que sap el cos.
Esta metodologia "torta" permet la connexió entre disciplines molt diferents: escèniques, arts visuals, arts plàstiques, filosofia, educació, esports, etc. I treballar des de diferents graus d'experiència en les arts vives, perquè treballem sense buscar el virtuosisme de l'experiència, a través del potencial creatiu del moviment.
Bevem de diferents branques de les arts vives: Teatre de les oprimides, teatre físic (tècnica Lecoq i tècnica Decroux), teatre d'objectes i manipulació d'objectes, dansa contemporània, el mètode *Keep Moving*, la creació en acció, la composició instantània i la *performance*.
Les nostres accions són poètiques i polítiques, ja que partim de les teories feministes i les pedagogies crítiques, entenent la pràctica artística com una ferramenta per a poder plantejar preguntes sobre el sistema i l'orde establit, en què l'experiència pròpia es convertix en font de coneixement i punt de partida.

Seguint este mode de fer feminista, atenem la importància de nomenar i reconéixer els nostres referents i les persones de les quals hem aprés moltes de les dinàmiques que trobaràs en esta caixa: Mercedes Boronat, Mariantònia Oliver, val flores, Quim Pujol, Valentina Azzati, Milagros García Salgueiro, Mariana Villani, Barbara Santos, Aina Pascual, Pau Bachero, Mar Navarro, Simon Malone, Catalina Carrasco o Andrea Catania.

La caixa de recursos P.L.A.F.

El gran objectiu d'esta caixa de recursos és que pugues organitzar una *performance* col·lectiva amb el teu alumnat, amb els seus temes d'interés, les seues propostes… Però també funciona sense eixe repte, no és limitant, pots jugar i explorar al teu gust.

La *performance* és un joc entre l'espai, el temps i els cossos. Naix de les artistes feministes, que usen el cos com a ferramenta (camp de batalla), alhora que no es necessiten tècniques, espais reconeguts ni mecenes. La *performance* té normes, alhora que és llibertat, com en els jocs. Existixen normes explícites i conscients; i normes invisibles i quotidianes. La *performance* treballa el ritual, l'espai liminar. Treballa amb l'espectador no omniscient, subjectiu, relacional, fragmentat.

En P.L.A.F. treballem amb l'esteticoescènic: en totes les dinàmiques marquem un rectangle a manera d'escenari amb cinta de pintor, per a establir quin és l'espai màgic de ficció, com en un teatre, com en un museu.
Quan es tracte de dinàmiques d'exploració o en les quals tots participen, el rectangle haurà d'ocupar pràcticament tota la sala, deixant un xicotet marge al voltant, marcant l'exterior.
És a dir, en estos casos no hi ha "quarta paret", sinó que els qui no estan en escena (el públic) envolten l'acció des de tots els flancs.
Per a altres dinàmiques, més representatives, el rectangle pot fer-se més xicotet, en un dels extrems de la sala, situant el públic al davant.
Marcar el límit ens permet ser conscients de quan entrem o eixim de l'espai de ficció, activa la nostra presència en escena (que no s'acabe l'energia), permet canviar el significat d'un cos en un objecte en escena, quan realitzem una lectura des de fora, com a públic. En definitiva, possibilita l'alteració de significats i de l'orde simbòlic dels cossos en escena. I, a més, ens acosta al potencial de la ficció com a protecció: en escena, els meus límits s'expandixen, es transformen, muten…
Treballem amb la cinta de pintor com si fora el nostre superutensili que ens permet obrir portals per a viatjar a altres mons.

P.L.A.F és un viatge corporal, hàptic, sinestèsic. No usem el text com a dramatúrgia, no és teatre textual. Per tant, la veu, la paraula i els sons apareixen com un aspecte rítmic, per a crear un espai sonor.
En P.L.A.F li donem importància al sòl: tocar el sòl amb la mà, amb el cap, gitar-se, rodar, rebolcar-se… Acostar-nos a este element tan màgic que ens sosté dia a dia, però que en l'àmbit quotidià queda relegat només als peus. Per això, et recomanem disposar d'un espai ampli i diàfan. Si actives la caixa de recursos a l'aula, hauràs d'apartar cadires, taules i qualsevol altre mobiliari.
També ens recolzem molt en la música, per la qual cosa és recomanable preparar el sistema de so per a l'aula, gimnàs o exterior.

Quasi sempre treballem totes alhora. Mai hi ha un exercici expositiu d'una sola persona en escena, podem treballar en xicotets grups (unes accionen i les altres observen) o en cadena, ix una darrere de l'altra. Quan és així, demanem a la resta màxim respecte: des de la posició d'espectadora tot és molt fàcil, queda claríssim quan una proposta funciona i, quan no, si tenim ganes de riure no passa res, perquè no som el focus d'atenció. La idea és crear una connexió entre les que estan en escena i les que observen. En P.L.A.F el públic té un paper tan actiu com qui actua: com a públic hem d'absorbir tota la informació que ve d'escena, atenent cada detall i cada proposta, perquè des d'escena ens estan brindant un banc de recursos que haurem d'activar quan ens toque eixir a escena a nosaltres.

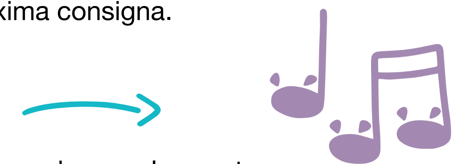
La guia P.L.A.F

Esta guia arreplega un total de 60 dinàmiques diferents, moltes d'estes amb variacions.
Està dividida en 4 llibrets, i cada un inclou un o dos blocs temàtics.
Cada bloc reunix dinàmiques del mateix tipus, organitzades segons les seues característiques i objectius.

Esta guia permet la lectura no lineal, però en un mateix bloc "PLAF" els exercicis estan ordenats de manera acumulativa, de manera que algunes dinàmiques fan referència a anteriors. No és necessari haver-les realitzat, però sí que cal conéixer-les.

En cada dinàmica s'ha procurat redactar un text en primera persona i en present, dirigint-se a l'alumnat "ací i ara", que et servirà com a guió quan poses la dinàmica en acció. Està pensada perquè es puga llegir en directe, però et recomanem que no improvises: prepara't la sessió i mai lliges el guió de carrera, perquè hi ha dinàmiques que requerixen donar un temps d'experimentació mentres es llança una consigna, la rep el grup, l'experimenta i rep la pròxima consigna.

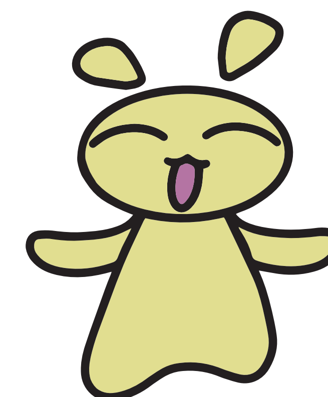
Quan hi haja una dinàmica que la utilitza, trobaràs esta icona:



Trobaràs un QR que enllaça una llista musical que solem utilitzar en La Lioparda per a les nostres sessions. A més, en cada "escaleta de guió" trobaràs el nostre suggeriment musical perquè treballes cada dinàmica, pensant en el ritme, el to i l'estil musical més apropiat.
De nou, és un material de suport: si t'abellix crear una composició sonora al teu gust per a cada sessió, serà meravellós.

Com hauràs observat, usem el femení genèric (les alumnes, nosaltres…) o el neutre (l'alumnat, el grup…), ja que ajuda a canviar paradigmes, deixar de perpetuar estereotips, preconceptes, desigualtats i visibilitza el col·lectiu de dones i persones de gènere dissident.

Gràcies per confiar en nosaltres!
Et desitgem un viatge
PLAFFFFFFFFFFANTÀSTIC!



Preparar l' Acció Física

Dinàmiques de confiança, coordinació o desmecanització.

En este primer bloc proposem jocs i dinàmiques que ens ajuden a activar el cos, trencar el gel, despertar l'atenció i començar a construir un grup. Ens enfoquem en la confiança, la coordinació i la desmecanització com a punt de partida per a obrir un espai compartit de joc, presència i escolta. Ací el cos entra en acció, s'afina el pols col·lectiu i comencem a assajar altres maneres de relacionar-nos, de moure'ns i d'estar juntes.
Sempre que comencem una sessió, procurarem fer-ho amb alguna de les següents dinàmiques:

PLAAAAAFFFFF!

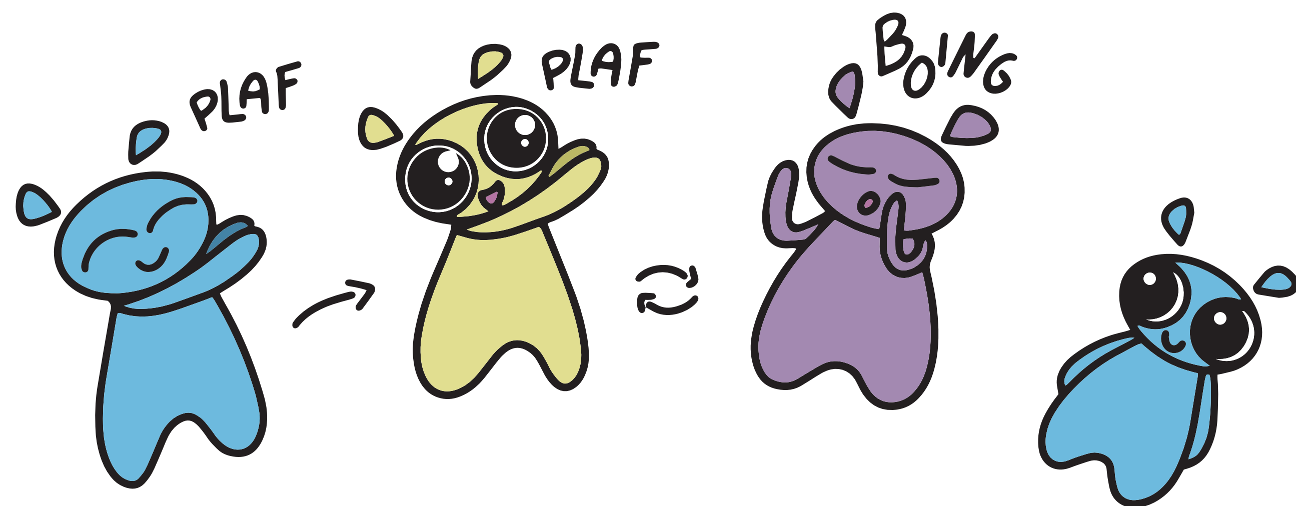
Ens servix per a trencar el gel i començar a treballar la vergonya, l'error i el joc com a punt de partida per a l'aprenentatge. A través del cos, la veu i la reacció ràpida, comencem a crear coordinació grupal, atenció compartida i presència.

Col·loquem el grup dempeus i en cercle, de manera que totes puguen vore's bé les cares i els gestos. La dinàmica consistix a fer passar una sèrie de gestos i sons a través del grup, formant una cadena d'accions.
Cada gest té un so i un significat, servix per a una cosa específica: passar el gest, rebotar-lo, saltar-se algú, llançar-lo a una altra persona, deixar-lo en el centre... La gràcia del joc és anar incorporant els gestos d'un en un, i no tots alhora. Al principi només n'usem un, i anem afegint els següents a poc a poc.

Ens posem totes dempeus i en cercle.
Jugarem a passar gestos i sons. Cada gest té un nom, un so i una acció.
Comencem només amb un: **PLAF**.
Faig un gest amb la mà, com si matara una mosca o donara una galtada a l'aire (però sense tocar ningú). Ho acompanye amb la veu: "**PLAF**!".
Si em ve per la dreta, use la mà dreta i li ho passe a la companya de la meua esquerra.
No puc canviar de direcció.Anem provant de passar-ho en cadena, a ritme.
Sense accelerar-nos, sense quedar-nos arrere.

Quan el grup ha agarrat el ritme, incorporem el segon gest:

Ara afegim un altre gest: **BOING**.
Quan algú em llança un **PLAF**, jo puc decidir retornar-lo. Em gire lleugerament cap a la persona que me l'ha enviat, alce les mans com si diguera "alto!" i li dic: "**BOING!**". El **PLAF** rebota i torna a la persona que l'ha llançat. Eixa persona pot tornar a passar-lo (PLAF) o rebotar-me'l de nou (BOING).



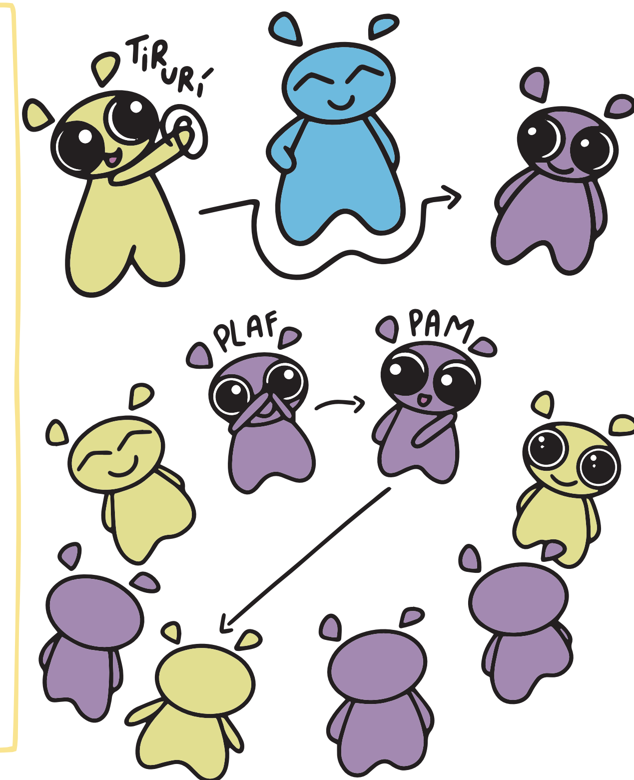
Quan ja es dominen PLAF i BOING, continuem incorporant gestos, un a un.

TIRORÍ: faig una espiral amb una mà, com si llançara el gest a l'aire cap a la següent persona, saltant-me la persona que tinc al costat. El gest seguix en la mateixa direcció que venia.

PAM: trie algú que estiga en l'altre costat del cercle (no a qui tinc al costat). La mire amb intenció, apunte amb el dit i li dic: "**PAM!**". Li llance el gest directament.

NYE / NYAM: si no vull passar-li el gest a ningú, dic "**NYeeee...**" i el deixe caure en el centre del cercle. Qualsevol companya pot cridar "**NYAAAAAM!**", arreplegar-lo amb les mans i rellançar-lo amb un **PLAF**. Si diverses fan **NYAM** alhora, parem i repetim.

DUBIDUBIDÚ: crit "**DUBIDUBIDÚ!**", totes ballem, cantem "**dubidubidú**" i canviem de lloc. Qui vullga, comença la següent ronda amb un nou gest (menys el BOING, perquè no es pot rebotar el no-res!).



En presentar la dinàmica per primera vegada, no expliquem tots els gestos de colp.
Comencem només amb el **PLAF**:
Fem una ronda sencera en cercle fins que torna al punt d'inici. Ens fixem en el ritme conjunt: sol passar que els qui tenen més energia s'avancen, i els qui estan més absents es retarden. Repetim la ronda fins que el ritme de grup se sincronitza.
Després introduïm el **BOING**, que permet canviar el sentit del joc i crea les primeres sorpreses. Deixem que ho disfruten i, quan el grup estiga preparat, anem afegint els següents gestos un a un, sempre amb temps per a assimilar-los.

Pot passar que dos persones capturen el joc rebotant tot el temps entre elles: **BOING-BOING-BOING-BOING…** sense parar i sense deixar que juguen la resta. En eixos casos la resta del grup tendix a queixar-se. És millor no intervindre, perquè el següent gest (**TIRORÍ**) servix, en certa manera, per a desbloquejar esta situació.

I, a més, l'ocorregut pot ser una excusa perfecta per a abordar aspectes quotidians més profunds: Això passa en la vida real? Passa que estem en un lloc i no podem participar perquè hi ha unes poques persones que ocupen sempre l'espai o no passen la pilota o no deixen parlar, perquè només juguen elles? Com ens fa sentir? I les que han bloquejat el joc perquè s'ho estaven passant molt bé i era molt divertit, han sentit l'avorriment i frustració de la resta?

No fa falta que el primer dia els aprenguen tots. L'endemà pot reprendre's i anar incorporant-ne més. Així també mantenim la motivació i la sorpresa.Pot repetir-se durant tot el curs: cada vegada ixen coses noves.

Este joc és molt útil no només com a calfament físic i de coordinació, sinó també per a treballar l'escolta, el ritme grupal, l'error com a joc, i els rols de lideratge, espera, iniciativa i resposta.

RASCAR, TOT ÉS COMENÇAR

Ens ajuda a crear un clima de confiança i desinhibició. També comencem a activar la memòria corporal, el gest quotidià i el joc en cadena.
Encara que sembla un joc simple, ja ens introduïx en una lògica acumulativa, en què el cos comença a memoritzar des del fer i des del mirar.

Col·loquem el grup dempeus, en cercle. La dinàmica es desenrotlla d'una en una, en orde de ronda. Cada participant nomena les anteriors i repetix el seu gest, per a després presentar-se a si mateixa amb el seu gest.
El gest consistix sempre a rascar-se en alguna part del cos, com qui té picor:

Ens col·loquem totes dempeus i en cercle. Jugarem a un exercici de confiança i de memòria.
La primera persona diu en veu alta:
—Soc (el seu nom) i em pica ací.
I acompanya la frase amb un gest de rascar-se en alguna part del cos.

Després és el torn de la companya de la dreta, que diu:
—És (nom de la primera companya) i li pica ací (i repetix el seu gest).
—I jo soc (el seu nom) i em pica ací (nou gest).
La següent repetix tot des de l'inici, una per una:
—És (nom de la primera) i li pica ací (gest).
—És (nom de la segona) i li pica ací (gest).
—I jo soc (el seu nom) i em pica ací (nou gest).

I així, fins que totes hàgem dit el nostre nom i afegit el nostre gest.
Si alguna no se'n recorda, l'ajudem entre totes. L'important és mantindre l'orde i recordar que sempre diem primer els noms de les companyes anteriors, després el nostre, i sempre amb el gest corresponent.

Quan hàgem acabat la ronda, la repetim totes juntes una o dos vegades, des de l'inici.
Després llevem la paraula: només fem els gestos, totes juntes una o dos vegades tota la ronda. En orde i amb ritme.

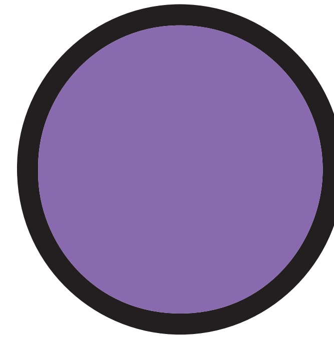


Quan retirem la paraula, i queda només la seqüència de rascats, apareix per primera vegada alguna cosa pareguda a una partitura coreogràfica, amb un ritme compartit, amb intenció, i amb sentit. Esta ronda de gestos quotidians es convertix en una xicoteta partitura coreogràfica, quotidiana i divertida, que després es pot utilitzar per a les dinàmiques del 4t 6t PLAF. Este tipus d'estructura és ideal per a preparar el cos i la ment per a dinàmiques més complexes de composició grupal.

Esta dinàmica ens permet treballar des del cos la memòria, l'observació, el sentit del ritme, el joc col·lectiu i el gest quotidià.
El fet de repetir el nom de les companyes reforça l'aprenentatge dels noms del grup, una cosa essencial en les primeres trobades.
És molt útil per a treballar amb grups que s'estan coneixent o amb grups que tenen por a l'error: com és un joc acumulatiu, es genera una complicitat natural, ja que totes estan exposades a equivocar-se i també a ser ajudades.

PILOTA, NOMS, ASSOCIACIONS

Esta dinàmica ens servix per a activar cos i ment des de la coordinació grupal i el joc. Comencem des d'una forma senzilla i anem complicant a poc a poc: primer posem en marxa l'atenció i la memòria, i després introduïm el llenguatge amb llibertat creativa. Ens ajudem d'una pilota per a calfar el cos i la ment, posant en joc la coordinació, l'atenció al grup i la memòria. A través de diferents fases, activem l'escolta, el ritme col·lectiu i la llibertat associativa, tant física com verbal.



Dic el meu nom en llançar:

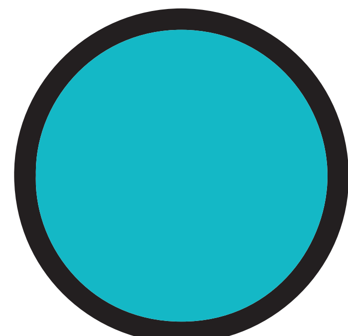
Ens col·loquem en cercle.
Tinc la pilota entre les mans. Mire una companya, li llance suaument la pilota i dic el meu nom. Ella la rep i fa el mateix: llança la pilota dient el seu nom.
Anem mantenint el ritme. No cal córrer, però sí que cal intentar que el compàs siga constant.

Dic el nom de qui rep:

Seguim en cercle.
Esta vegada, al llançar la pilota, dic el nom de la persona a qui li la passe.
La persona que la rep llança la pilota a una altra companya i diu el seu nom.
Seguim així una bona estona perquè el grup puga memoritzar els noms i parar atenció als torns.
És molt important que el ritme no decaiga. Al principi és comú que, en rebre la pilota, ens parem a pensar. Però este és un joc de desmecanització: si dubtem, millor equivocar-se que frenar el joc.

Dos (o més) pilotes alhora:

Ara circulen dos pilotes al mateix temps.
Comencen dos persones diferents, cada una amb una pilota i seguim la mateixa consigna que en la fase anterior: llance la pilota dient el nom de qui la rep.
És important mantindre la calma i estar molt atentes. Podem ajudar-nos amb la mirada.
Intentem no precipitar-nos perquè no es xoquen les pilotes en l'aire. Què passa si es llancen les dos pilotes a una mateixa persona?
Si tot fluïx, provem amb tres pilotes!



Triangulació:

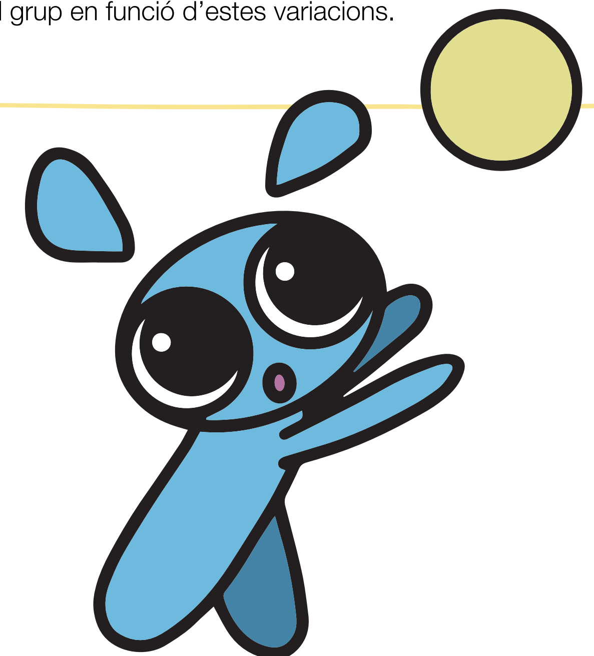
Ara tornem a una sola pilota i en cercle.
La passe a una companya, però no dic el seu nom, sinó el nom de la persona a qui vull que ella li la passe.
És a dir: li la passe a Carla, però dic, per exemple, Leo.
Carla rep la pilota, li la passa a Leo i diu un altre nom (per exemple, Juan).
Leo rep la pilota, li la passa a Juan i diu un altre nom…
I així continua la seqüència.
De nou, mantenim el ritme. Este és un moment en què la ment vol avançar-se o quedar-se arrere, juguem amb això!

Associació lliure encadenada:

Seguim amb una sola pilota i en cercle.
Cada vegada que llance la pilota, dic una paraula. Però no val qualsevol paraula:
Les paraules han d'estar encadenades. És a dir, han de tindre algun tipus de relació o associació amb la paraula anterior. Per exemple: lluna, nit, gat, casa, escales, dalt, cel, núvol, llamp…
No valen llistes automàtiques o categories tancades. Per exemple: roig, blau, groc…, un, dos, tres…, gat, gos, cavall…
La consigna és mantindre'ns reactives, no anticipar-nos. Cal procurar reaccionar a la que m'han llançat, perquè a vegades el meu cap va un poc per darrere. Per exemple, si estan llançant la pilota: lluna, nit, gat…, me la llancen amb la paraula "gat", però quan la llance jo dic "estrela", fent referència a la paraula anterior, que era "nit". Com puc activar el meu estat d'atenció per a reaccionar a la paraula que m'han llançat i no "contaminar-me" de les anteriors?

Grups en moviment:

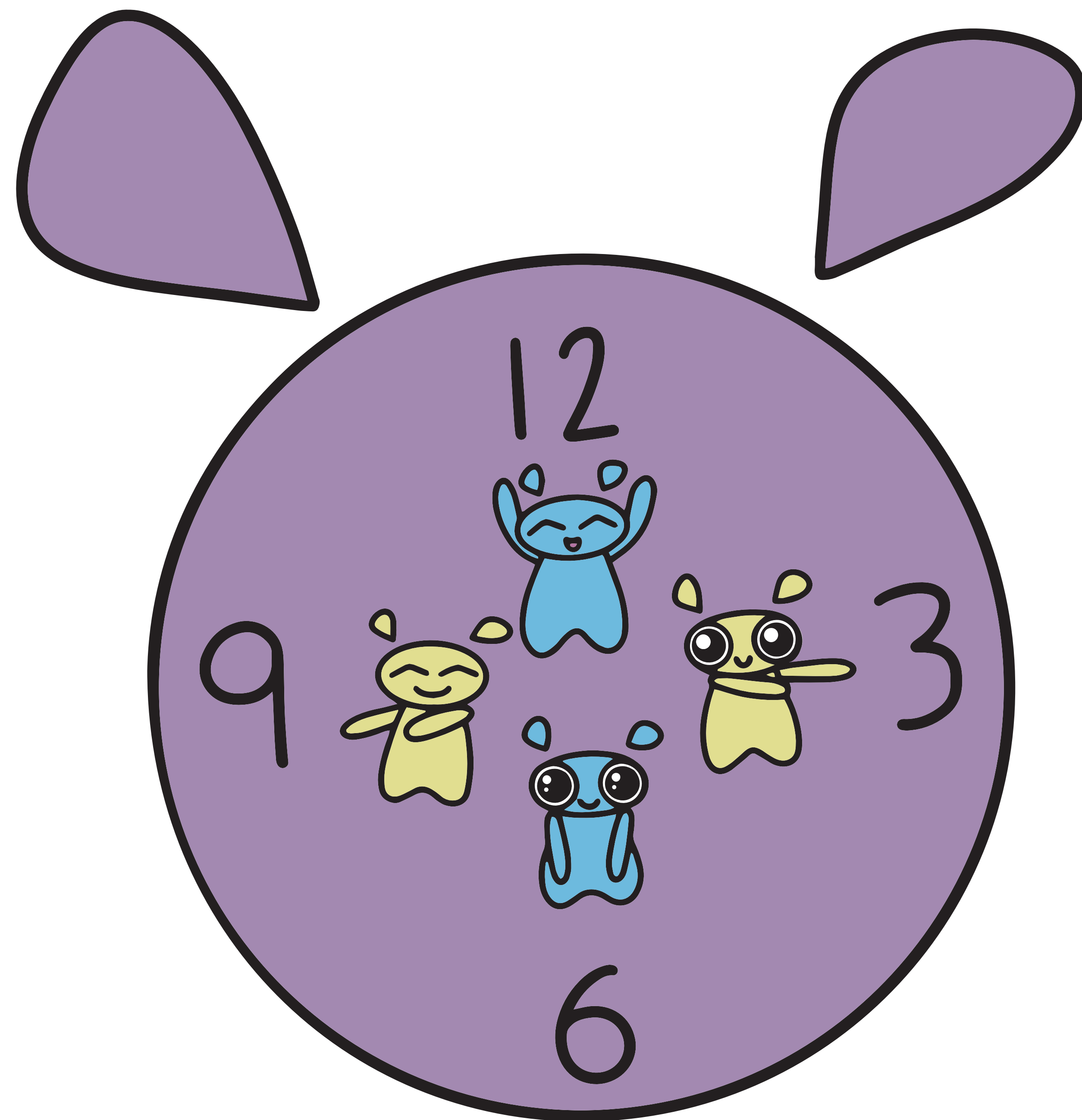
Ens dividim en tres subgrups. Cada subgrup té una pilota.
Comencem en cercle, dient paraules encadenades cada vegada que llancem la pilota.
A poc a poc, ens movem lliurement per l'espai estètic.
Hi ha altres dos grups que es mouen per l'espai i es llancen la seua pilota, però jo seguisc en el meu grup, que ja no té forma de cercle, estem escampades per tot l'espai.
Provem diferents ritmes: ràpid, lent.
Provem diferents grandàries: moviments grans, moviments xicotets.
Provem distàncies: passem la pilota molt a prop o molt lluny.
Observem com canvia l'energia del grup en funció d'estes variacions.



Rellotge

Este joc pot semblar més difícil d'explicar que de fer. De fet, el grup sol entendre'l només amb mirar i començar a jugar. Ens encanta usar-lo perquè és molt intuïtiu i ens servix per a entrenar el ritme compartit, desmecanitzar patrons i treballar l'error sense juí. La perfecció ací no és l'objectiu. Més prompte al contrari: volem que aparega l'error, que el celebrem i que continuem jugant.

Col·loquem l'alumnat per parelles, dempeus i cara a cara. Recomanem anar canviant de parella cada cert temps, per a donar ritme i dinamisme a la dinàmica.





Ens col·loquem per parelles, dempeus i enfrontades.
Provarem una xicoteta coreografia que es repetix una vegada i una altra.
Té dos temps: un-dos, un-dos, un-dos…
En el primer temps, em done una palmada en les cuixes.
En el segon temps, moc els dos braços alhora, en una d'estes quatre direccions: cap a dalt (les dotze), a l'esquerra (les tres, per a la que mira), cap a baix (les sis) o cap a la dreta (les nou, per a la que mira). Com un rellotge, soc un rellotge de manetes.
No ho pense molt, deixe que isca. És un gest aleatori, el que m'abellisca en eixe moment.
Comencem a jugar en parelles: cuixes-rellotge, cuixes-rellotge, cuixes-rellotge…

Comencem a jugar en parelles: cuixes-rellotge, cuixes-rellotge, cuixes-rellotge…
Però hi ha un xicotet detall: si tu i la teua companya coincidiu en espill, exactament en el mateix gest (per exemple, les dos pugeu els braços cap a dalt), llavors, vos doneu una palmada en les cuixes, com sempre, però en lloc de fer el pròxim gest de rellotge, xoqueu-vos les mans en el següent temps, com celebrant que heu coincidit: PLAAAAAAFFF!!!

I tornem a començar: cuixes-rellotge (no coincidim), cuixes-rellotge (no coincidim), cuixes-rellotge (coincidim!), cuixes-PLAAAAAAFFF!!!
I continuem fins que torneu a coincidir i ho torneu a celebrar amb un bon PLAAAAAAFFF!!!

Ens equivocarem. Sempre. Farem el gest quan toca palmada, o la palmada quan toca gest. O se'ns oblidarà xocar les mans. I està bé! L'error forma part del joc.
Si ens ix estupend i no ens equivoquem, podem pujar la velocitat i fer-ho més difícil.
Perquè en este joc —i en la vida— la perfecció no existix.



CAMINAR-STOP

Esta dinàmica ens servix per a activar el cos, observar com circula l'atenció en el grup i detectar patrons d'acció mecanitzats. A més, és una excusa excel·lent per a introduir la inversió d'ordes i treballar el pensament crític des del joc físic.

Es comença caminant per l'espai amb la mirada oberta, sense fer cercles, sense xocar-se amb les altres companyes i compensant l'espai, com s'explica en el bloc de "Trajectòries del 4t PLAF".

La dinàmica consistix a seguir unes ordes molt senzilles: stop, caminar, amunt i avall. Es van provant per l'espai, es juga amb la repetició i velocitat. Quan ja entrem en dinàmica, llavors, passem al món al revés.

És important que participe la mestra també, fent les ordes al costat del grup. Això no només ajuda a modelar el ritme, sinó que facilita la coordinació i genera confiança.



Començarem amb un joc d'ordes.
Jo diré unes ordes senzilles i les heu de seguir.

Si dic "caminar", caminem.
És important en este caminar i no deambular, no fem cercles ni seguim ningú. Caminem amb la mirada oberta, sense xocar amb les companyes i compensant tot l'espai, omplint els llocs buits.

Si dic "stop", parem en sec.
"Caminar"... "Stop"..."Caminar"..."Stop"
Molt bé!

Si dic "amunt", saltem.
"Caminar"... "Stop"..."Saltar"..."Caminar"..."Saltar"
Si dic "saltar" mentres estàvem caminant, saltem i continuem saltant, no parem.

Si dic "avall", toquem el sòl.
"Caminar"... "Avall"... "Amunt"... "Stop"... "Amunt, amunt, amunt"..."Caminar"..."Stop".
Quan fem "stop", a més de parar, intentem prendre consciència d'on està el nostre cos, quina forma té, si algú està prop, si hem ocupat l'espai…

Si dic "cap", ens toquem el cap suaument.
Si dic "cul", ens toquem el cul fort, que sone. Plaff!
"Caminar"... "Cul"... "Amunt"... "Avall"... "Stop"... "Cap" … "Cul, cap, caminar, amunt, amunt, avall, cul, caminar"..."Stop"

Provarem diverses vegades, per a agarrar el ritme.
Recordeu, si no dic "stop", continuem caminant. Si estem caminant i done una orde, la fem mentres continuem caminant.
Preparades?

¿Està clar?
D'acord, perquè ara jugarem al món al revés:
Si dic caminar…Què cal fer?
Si dic amunt…
Si dic avall…

Tots ho enteneu? Sí?
Preparades… a punt… món al revés!
"Caminar"... "Cul"... "Amunt"... "Avall"... "Stop"... "Cap" … "Cul, cap, caminar, amunt, amunt, avall, cul, caminar"..."Stop"

En el món al revés, és important que la mestra faça les accions correctament, és a dir, del “món normal”. Ja que, el “món al revés” succeïx en l’àmbit verbal i en el visual. A més, si la mestra ho fa com ho ha de fer l’alumnat, este té a la imitació corporal. Per exemple, a l’inici del “món al revés”, una vegada hem preguntat si la consigna ha quedat clara, la mestra proposa caminar i camina ella també. Com que és la primera consigna del “món al revés” la gran majoria caminarà amb ella fins que algú diga en veu alta: “caminar és parar”, es crearà rebombori, riures i tots pararan.

A mesura que avança el joc, es pot jugar amb accelerar les ordes.
Fins i tot, quan ja hagen incorporat la dinàmica del “món al revés”, la mestra pot començar a fer corporalment la proposta del món al revés, és a dir, si diu “cap” ella es tocarà el cul, com el que han de fer les alumnes.
En definitiva, el rol de la mestra és buscar la confusió, intentar que l’alumnat s’equivoque, de manera que, com més corporal siga la seua proposta, més difícil i divertit ho posarà a l’alumnat.

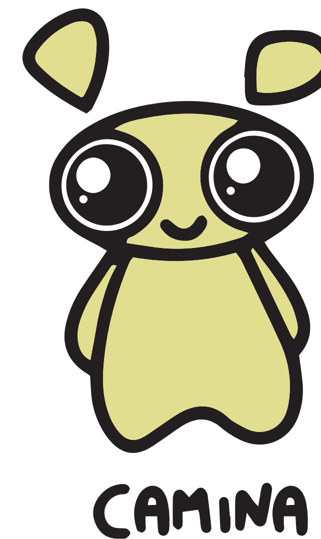
Esta dinàmica servix per a parlar dels pensaments mecanitzats que fem sense pensar, el pensament crític i la còpia com una possibilitat d’aprenentatge, però des d’una perspectiva crítica. També és possible relacionar el debat amb qüestions com la normalitat:

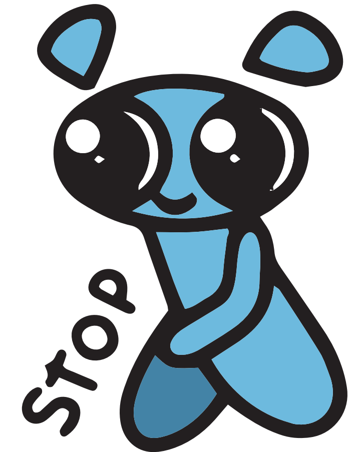
Quins pensaments o accions tenim mecanitzats en el nostre àmbit quotidià? Si unes normes tan senzilles com parar i caminar ens costen tant quan les posem del revés, què passa amb pensaments més complexos? Com per exemple el que considerem bo i dolent, lleig i bonic, masculí i femení… Les normes socials són apreses i depenen de cada cultura, el que per a una cultura pot semblar bell i bonic, a una altra li pot provocar rebuig. Quines normes socials tenim mecanitzades pel que fa al gènere, per exemple? A la raça? Edat? Classe econòmica?... Som conscients que reproduïm estereotips? Què passa quan algú invertix les normes socials?

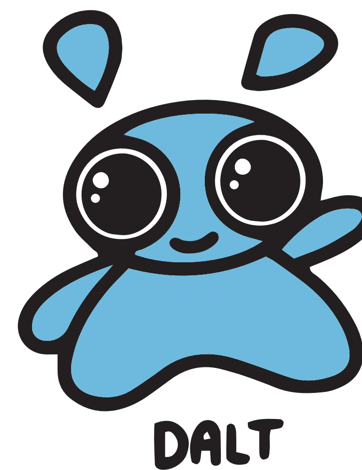
A més, permet abordar les estratègies de resistència, siga com a resistència grupal (com s’ha organitzat el grup de cara al mandat) o siga com a resistència individual (les estratègies individuals):

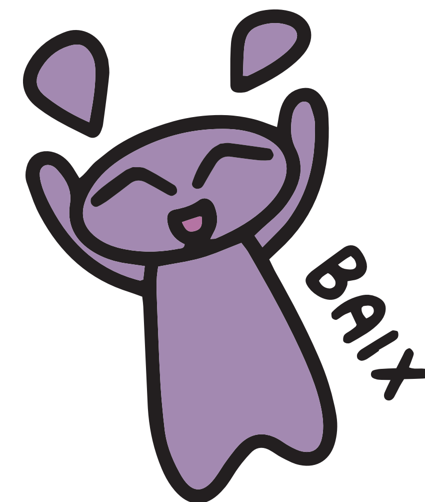
Quines estratègies hem tingut per a poder resoldre les ordes en el món al revés? M’han ajudat? He ajudat? M’he parat a pensar? M’he immobilitzat amb tanta confusió i m’he quedat quieta, com fent vaga? M’he centrat només en l’estímul visual? O he deixat de mirar a la mestra? He dit el contrari en veu alta?

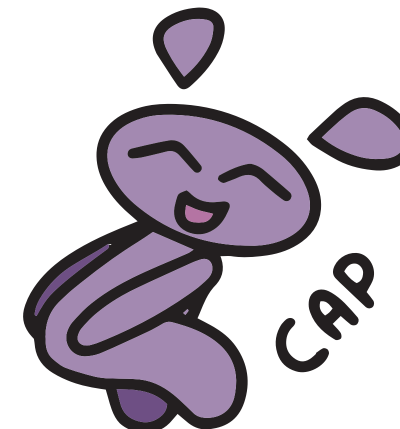
MÓN AL REVÉS













vine

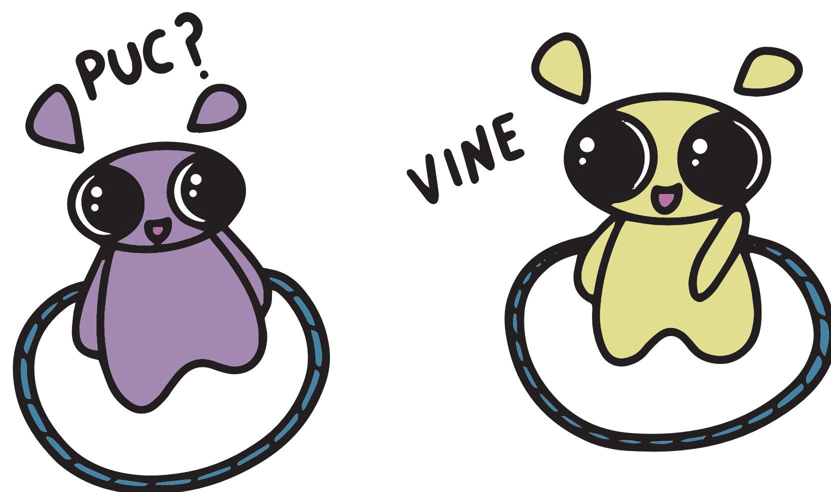
Esta dinàmica treballa la coordinació col·lectiva des d'una lògica molt senzilla, però profundament transformadora: aprendre a regular el desig de moviment, d'ocupar espai, d'anar cap a una altra, de cedir o no cedir.
Juguem amb el consentiment, amb el ritme compartit, amb el fet d'estar pendent del grup més que d'una mateixa. Ens ajuda a calmar l'impuls, a observar, a esperar, a afinar l'escolta.
És una dinàmica que es mou entre la lentitud i el goig estètic del desplaçament cuidat.

Col·loquem al grup en cercle, dempeus. Cada persona té el seu lloc. Per a les més xicotetes, pot ajudar a marcar eixe lloc amb una corda en terra, a manera de cercle personal. Una altra adaptació per a les més menudes és usar la fórmula: "em deixes el teu lloc?", en lloc de "puc?", que és més clara per a les més menudes:

Cada una té un lloc. Ara mateix, eixe lloc és el lloc a on esteu dretes.
Només pot haver-hi una persona per lloc. És el vostre lloc. Al llarg del joc, eixos llocs aniran canviant, però mai poden estar ocupats per dos persones alhora. Cada cos necessita el seu espai.

Comence jo.
Mire a una de vosaltres, la mire amb intenció, amb claredat, i li pregunte: "Puc?".
Eixa companya a la qual em dirigisc pot respondre de dos formes: "vine" o "no".
Si em diu "vine", llavors —i només llavors— comence a caminar cap al seu lloc.
Però atenció: eixa companya que m'ha dit "vine" encara no es pot moure.
Abans de deixar el seu lloc, ha de buscar amb la mirada una altra persona, mirar-la bé, i preguntar-li: "Puc?".
I només si eixa nova companya li respon "vine", podrà deixar el seu lloc i desplaçar-se al nou.

Així es va creant una cadena. Una cadena de trajectòries que només funciona si cada persona té un lloc que l'espera.
Per això hi ha dos normes molt importants: ningú es mou sense haver preguntat i sense haver rebut resposta. I també: ningú pot arribar a un lloc que encara està ocupat, per la qual cosa és millor caminar a poc a poc.
És un joc que requerix calma, observació i molta cura entre totes.
Provem?



És molt normal que al principi ens precipitem: Si jo li he oferit el meu lloc a una companya, a vegades el deixe abans de saber a on vaig… i em quede sense saber a on anar, desprotegida. Per això és molt important la primera norma: ningú es pot moure sense haver preguntat i sense haver rebut un "vine" per resposta.
També pot passar que, quan em diuen "vine", m'emocione i m'accelere, i això no li dona temps a l'altra per a trobar el seu nou lloc.

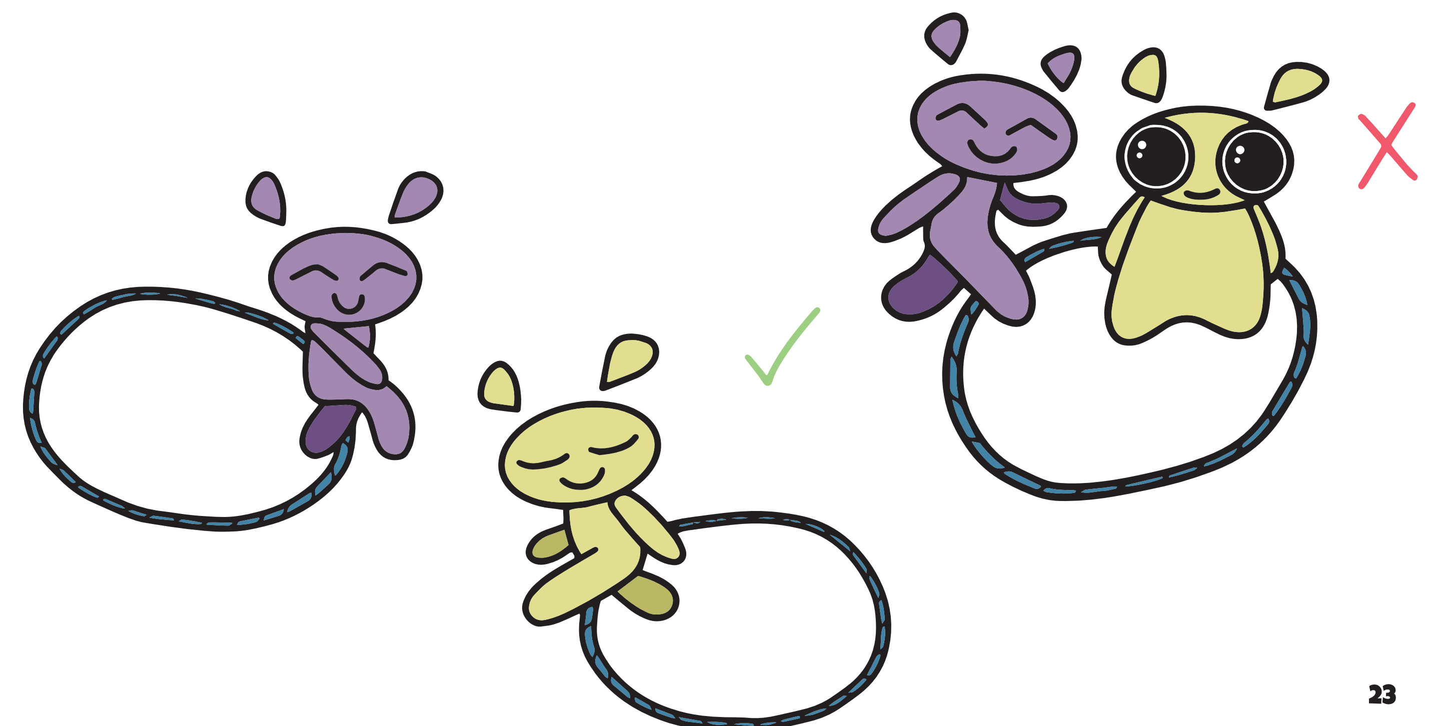
Ara que ja ho tenim, ho farem igual, però sense parlar.
La pregunta la farem amb la mirada: una mirada clara, directa, nítida.
I també la resposta la donarem amb l'expressió: un gest que diga "vine" o un gest que diga "no".

Encara que tracta de la precipitació, és una dinàmica que es juga bé quan es fa lenta. Quan s'aconseguix eixa lentitud compartida, el joc es torna molt estètic, molt plaent. Sovint, encara que semble contradictori, quan anem més a poc a poc aconseguim que més persones estiguen en moviment alhora. A vegades tres o quatre trajectòries coincidixen en un mateix moment, sense que ningú es quede sense lloc. Eixa és la màgia.

El joc es complica (i s'enriquix) quan algú et diu "no". Això obliga a continuar buscant, a adaptar-te, a no prendre res per garantit. A buscar sense desesperar-te.

Curiosament, sense paraula sol funcionar millor. El ritme s'afina, ens posem més atentes, més disponibles. Apareix una espècie de coreografia col·lectiva compartida. I el que semblava un joc es convertix en composició.

Esta dinàmica també és una oportunitat per a parlar de consentiment. No s'ocupa el lloc d'una altra persona sense el seu permís. Podem dir "no" si encara no tenim clar cap a on anem, o si no estem a punt. Aprenem a no llançar-nos sense xarxa. Aprenem el plaer de donar un sí sincer, generós, perquè sabem que estem sostingudes per l'estructura del joc i per l'atenció del grup. També podem abordar: quines estratègies tinc perquè em diguen "vine"?, sempre em dirigisc a persones que sé que no em diran que "no"?, utilitze la seducció?, la pena?, un to més impositiu?...



EL GEST CADA VEGADA MÉS GRAN

Esta dinàmica ens servix per a entrenar l'escolta, la imaginació i la capacitat de transformació, tant del gest com del so.

Ens col·loquem en cercle per a explorar com una mateixa acció pot créixer. La primera persona proposa un gest i un so que es va passant, però cada vegada més gran. La ronda no acaba fins que arriba al final, és a dir a la persona que va començar. Primer fem gestos més abstractes i més avant podem treballar amb gestos quotidians:

Ens col·loquem totes dempeus, en cercle.
Començaré jo. Faig un gest amb un so.
Mireu amb atenció.
Comencem amb un gest senzill i xicotet, d'exemple.

Ara li toca a la companya de la dreta. Ella repetix el meu gest i el meu so, però una miqueta més gran. Pot fer-lo més llarg, més alt, més exagerat, més fort... però sempre prenent la meua proposta com a base.
La següent fa el mateix: pren el gest de la seua companya i el fa créixer un poc més.
I així anem passant el gest per tot el cercle, sense trencar la cadena. Cada vegada una miqueta més gran, fins a arribar a la persona que ha començat la ronda.
No val canviar el gest ni el so: només el fem més gran. Si el canviem, la cadena es trenca.
Preparades?
…
Recordeu que el so també ha d'engrandir-se. Què significa que un so es fa més gran? Per a algú pot ser un so més fort, per a una altra un so més llarg, més greu o més agut... el que cada una entenga per engrandir un so.
Però no ha de trencar la dinàmica grupal: sempre prenc la proposta anterior i l'engrandisc.
Si la meua companya anterior ha fet un moviment o un tipus de so, no puc modificar "la seua essència".
…
Si la ronda és molt llarga i el gest ja ha aconseguit una grandària enorme, no passa res: podem recórrer a la fantasia per a continuar creixent des de la ficció: Com podem fer perquè semble que el gest continua creixent? Potser esclata o se'n va volant, es fon o ens arrossega al sòl…
Imaginació al poder!
Provem diverses rondes.
…
Ara provem al revés i cada vegada es farà més xicotet.
Qui vol començar?
La següent ha de fer este mateix gest però més xicotet.
I la següent, més xicotet.
I més xicotet encara.
Fins que el gest quasi desapareix.
Ja no es veu, però continua viu.
Provem diverses rondes.
…
Ara provem amb gestos quotidians, una cosa realista, per exemple, em pentine, amb la grandària "real". I la companya que tinc a la meua dreta l'ha de fer més gran. I la següent més gran. I la següent, encara més gran. S'està convertint en gegantesc. M'estic pentinant amb una pala que pesa i el meu cap també és molt gran…
Provem diverses rondes, qui vol proposar un gest quotidià?

ESTIC MENJANT, ESTIC JUGANT

Esta dinàmica ens servix per a entrenar la imaginació, la rapidesa mental, la coordinació i el gest quotidià. Juguem a fer una cosa mentres diem que estem fent-ne una altra. Ens ajuda a treballar la dissociació cos-veu, i també l'escolta i el fil grupal: cada una arreplega la proposta de la companya anterior.

Ens col·loquem en cercle.
Eixiré jo al centre i faré una acció molt clara, per exemple, menjar. Però mentres la faig, diré: "Estic jugant".
Quan acabe la meua acció, torne al meu lloc.
Llavors, la persona que tinc a la meua dreta ix al centre i fa una acció que tinga relació amb jugar, però mentres la fa diu una altra cosa, per exemple: "Estic dormint".
Quan acabe la seua acció, torna al seu lloc.
I la persona que té a la dreta ix al centre i fa una acció que tinga relació amb dormir, però mentres la fa diu una altra cosa, per exemple: "Estic muntant amb bicicleta".
I així successivament.
És a dir, cada una arreplega l'acció verbal que ha dit la companya anterior, la transforma en gest, i al mateix temps diu que està fent una altra cosa distinta.
És important que el gest siga molt recognoscible, i que el que diem també tinga sentit.
Podem usar accions de la vida quotidiana: muntar amb bici, cuinar, llavar-se les dents, obrir una porta, escriure en una llibreta…
I no passa res si ens equivoquem! L'important és mantindre el joc, la fluïdesa i l'escolta.
Està clar?

Quan es té agarrada la dinàmica, s'intenta accelerar el ritme sense precipitar-se.

Una versió més difícil d'esta dinàmica és fer-la al revés. És a dir el que encadena a la següent és l'acció, el gest:

Ara, ho farem al revés.
Ix una persona al centre i fa un gest, per exemple, de "pintar", sense dir res. I es retira del cercle.
Ix la següent persona i diu: "estic pintant" mentres fa una altra acció, per exemple, "cantar". I es retira del cercle.
Ix la següent persona i diu "estic cantant" mentres fa una altra acció, per exemple, "llegir". I es retira del cercle.
I així successivament.

Això no és una pipa

Esta dinàmica és una breu iniciació al teatre d'objectes.
Ens permet explicar la significació des del potencial simbòlic, allí a on el significant ja no té només un significat verdader. La potencialitat de la ficció. Ens disposa cap a la creativitat, l'escolta i servix per a trencar el gel a l'hora d'eixir a l'escenari.
El nom de la dinàmica és un homenatge a l'obra
***La traïció de les imatges* de René Magritte.**

Es fa en cercle i amb un objecte, comencem amb un llapis:

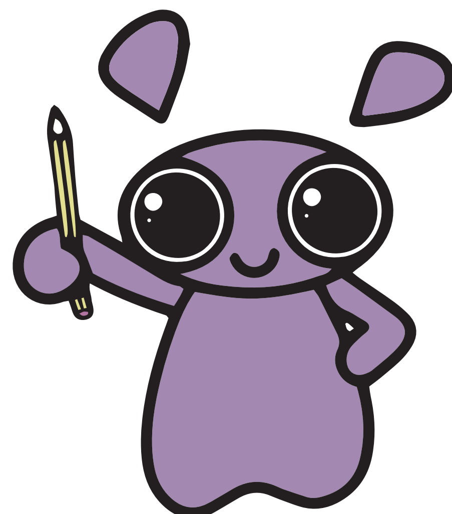
Ens col·loquem en cercle.
Veieu l'objecte que tinc a la meua mà? Que és?

La mestra fa un gest deslocalitzat amb el llapis, per exemple l'acció de pentinar-se.

Això no és un llapis, què és?

Ara, li passe "la pinta" a la companya de la dreta, que ha de fer una altra acció amb el llapis que no siga dibuixar, ni escriure.
Per exemple: "tocar la flauta", mentres diu "això no és un llapis, què és?"
I totes responem i passa a la següent.
I així successivament.
Ho enteneu?
Amb la màgia del teatre, hem de convertir el llapis en altres coses.
Poden ser moltíssimes coses si usem bé la imaginació i som clares i concises amb la nostra proposta.
Fins i tot pot transformar-se en éssers vius o objectes molt grans!
Les possibilitats són infinites, provarem.

Usem el llapis d'exemple, una o dos rondes iniciàtiques.
El verdader potencial és fer esta dinàmica amb objectes menys evidents, com una pilota o més plàstics com la corda.



En què es pot transformar una pilota?
Puc fer un gest de menjar-me-la. Puc canviar d'escala i simular que és el sol que em dona caloreta. Puc fer que és el planeta Terra si amb els dits de la mà faig que una personeta camine per damunt. Puc moure-la com un volant de cotxe i fer que és el clàxon mentres el toque: Mec-mec! Mec-mec!
Quines potencialitats plàstiques té una corda?
Es pot transformar en una bufanda, en una serp, en la corretja d'un gos. Si faig un paquet, la puc bressolar com a un bebé…

L'important d'esta dinàmica és l'actuació, com fer perquè la resta veja el que jo vull que veja.



PAUSAR
L' AVENTURA
FORMADA

Dinàmiques de tancament.

En este segon PLAF ens detenim per a integrar el viscut, arreplegar aprenentatges i baixar l'energia de forma cuidada. Estes dinàmiques de tancament ens ajuden a pausar el camí compartit, tancar amb consciència, agrair, tirar el que ja no servix i enfortir vincles des de l'escolta i el respecte.
Algunes propostes són més reflexives, altres més físiques o energètiques, i podem combinar-les segons el moment, el grup i la intensitat de la sessió:

Què deixe i què m'emporte

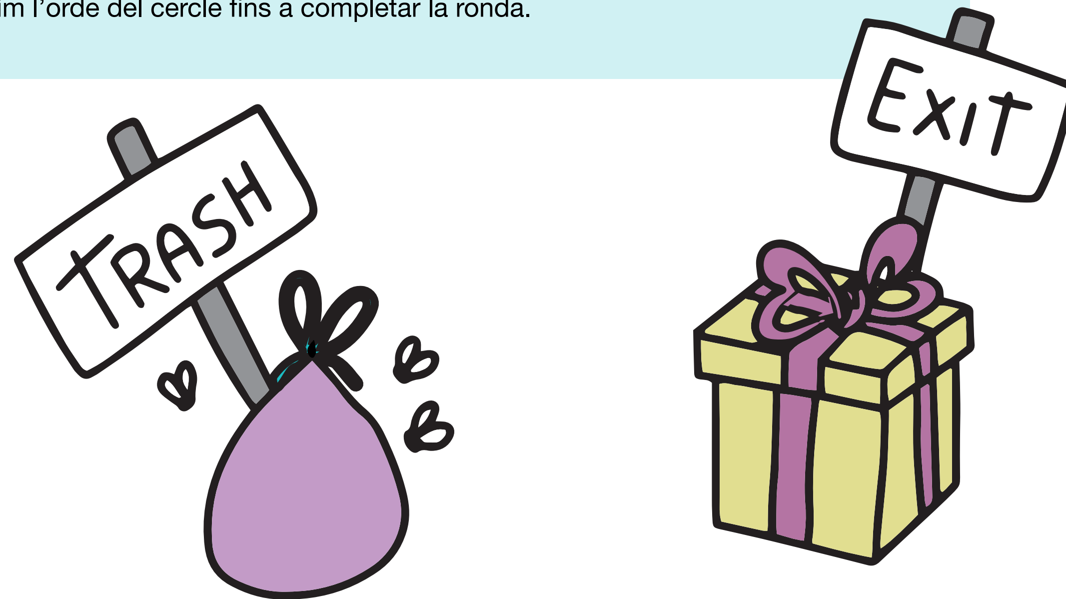
Ens col·loquem en cercle, dempeus o assegudes, una darrere de l'altra.

Utilitzem esta dinàmica com a forma senzilla, però poderosa, d'avaluar i tancar la sessió.

VAnem dient, per torns, què m'emporte (coses que m'han agradat, aprenentatges, descobriments, moments significatius) i què deixe (incomoditats, coses que m'han costat, expectatives no complides, vergonyes, prejuís…).

És important que la mestra comence amb un exemple propi, sincer i senzill. Per exemple: "M'emporte una sorpresa molt gran perquè el grup ha participat molt i amb molt de sentit crític. I deixe arrere el prejuí que portava, pensant que no sabríeu fer les dinàmiques."

Seguim l'orde del cercle fins a completar la ronda.



Cercle de poder

Ens col·loquem dempeus, en cercle tancat, tocant-nos amb el muscle i amb el cap acatxat, mirant cap al centre de terra del cercle.
No hi ha torns ni orde preestablit: qui ho necessite, pot parlar. Mantenim el cap baix per a facilitar una escolta lliure de juí. Com que no mirem a les altres, donem espai a l'anonimat emocional, al pudor, a la sinceritat.

La consigna és clara: no es respon al que diuen les companyes. No es construïx diàleg. Si algú diu alguna cosa que m'interpel·la, ho accepte en silenci. Parlem només des del respecte i l'escolta compartida.

Esta dinàmica reforça el vincle i ens permet tancar des de l'honestedat emocional, deixant espai també per al silenci.

Túnel de rentada

Ens dividim en dos fileres enfrontades, mirant les unes a les altres, amb la distància justa perquè una persona puga passar caminant pel centre.

La primera persona d'una de les fileres demana el seu desig per al túnel. Per exemple: "Vull un massatge en els muscles mentres passe." Llavors, travessa el túnel mentres cada companya, molt breument, li fa eixe gest.
La persona no es deté, camina lentament fins al final del túnel.
En acabar, és el torn de la següent, que demana un altre desig: "Vull que em facen cosquerelles." "Vull que em llancen besos." "Vull que em diguen coses boniques." "Vull que m'aplaudisquen." O fins i tot "Vull un túnel de maduixa". Ací la imaginació es dispara: es pot usar l'alé, el so, o donar xicotets colps amb els dits... el que cada una entenga per un túnel de maduixa.

I així, successivament, totes passem pel túnel, expressant el nostre desig i rebent eixe gest col·lectiu.

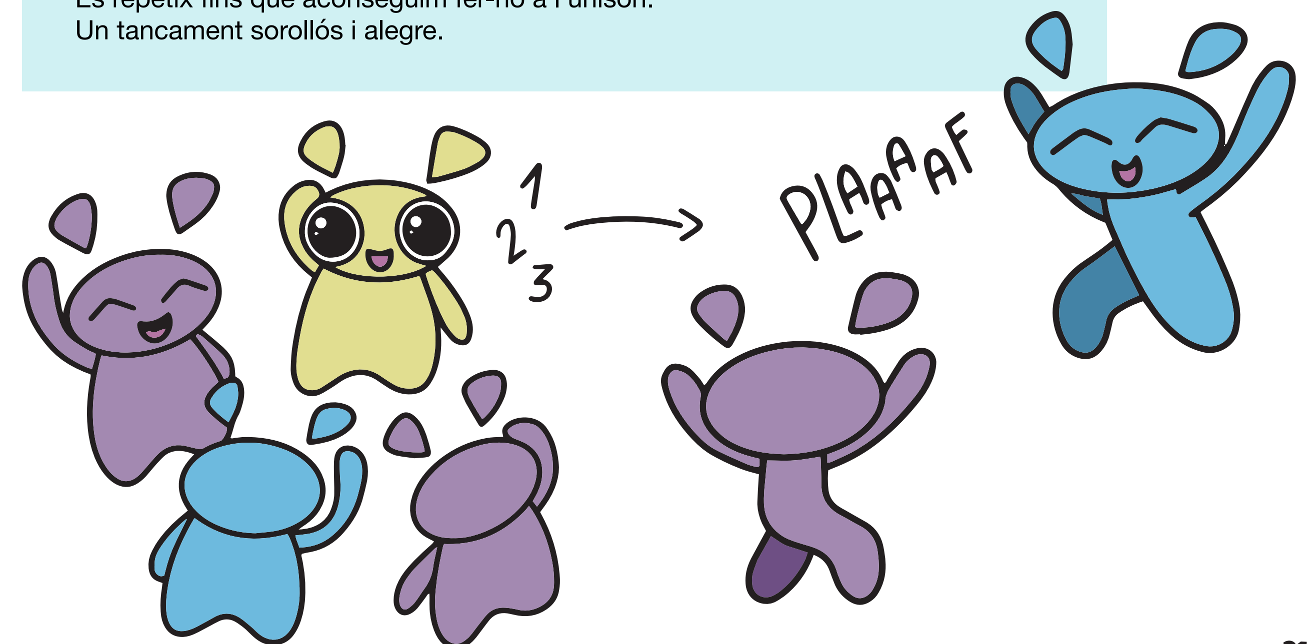
Tancament. Plaaaafff!

Esta dinàmica, encara que també és de tancament, funciona especialment bé després d'un bon calfament (5t PLAF) o just abans d'una mostra o pràctica escènica (6t PLAF).

Ens ajuda a sentir-nos unides, despertar energia compartida i acabar amb una sensació de força grupal i alegria.

Formem un cercle. Totes juntes fem la següent partitura rítmica:
Tres tocs amb les mans en la coroneta mentres comptem en veu alta:
"Un… dos… tres…"
I en acabar, totes alhora: "Plaaaaaaaaafff!"
El crit va acompanyat d'un gest expansiu de braços i una patada forta en terra.

Es repetix fins que aconseguim fer-ho a l'uníson.
Un tancament sorollós i alegre.



PLANEA COMUNITAT VALENCIANA

Consorci de Museus de la Comunitat Valenciana

Nicolás S. Bugeda i Cabrera
Dirección - Gerencia

Coordinació del Node Territorial

Clara Boj Tovar (Universitat Politècnica de València)
José Campos Alemany
Elena Sanmartín Hernández

PLANEA ILLES BALEARS

Es Baluard Museu d'Art Contemporani de Palma

David Barro López
Director

Coordinació del Node Territorial

Àrea d'Educació d'Es Baluard Museu
Eva Cifre Moré
María Verdejo Alsina

Coordinació i col·laboració en el Programa "L'Art a l'Escola - PLANEA"

Conselleria d'Educació i Universitats
Direcció General de Primera Infància,
Atenció a la Diversitat i Millora Educativa
Servei d'Innovació Educativa
Vanessa Alonso Crespo
Cap del Servei d'Innovació Educativa

RECURS EDUCATIU

Disseny pedagògic, metodològic i textual:

Manuela Acereda Cobo - La liopardа
Leo Alburquerque Tudela - La liopardа

Disseny gràfic, maquetació i il·lustració editorial:

Victoria Morcillo Rodríguez - Navajita

Traducció al valencià:

Servici de Traducció i Assessorament Lingüístic de la
Direcció General d'Orientació Educativa i Política Lingüística

Traducció al balear:

Àngels Àlvarez Garí

Impressió i Enquadernació:

Itres Arts Gràfiques. Paiporta

PLANEA és una xarxa de centres educatius, agents i institucions culturals impulsada per la Fundación Daniel y Nina Carasso i que s'articula mitjançant la mediació de Pedagogías Invisibles (Comunitat de Madrid), PERMEA i la Universitat Politècnica de València (Comunitat Valenciana), ZEMOS98 (Andalusia), Es Baluard Museu d'Art Contemporani de Palma (Illes Balears) i Rexenerando (Galícia).

Els continguts d'aquesta publicació es poden distribuir, copiar i remesclar citant la font, sense usos comercials i mantenint la llicència.

Consorci de Museus de la Comunitat Valenciana
Es Baluard Museu d'Art Contemporani de Palma
2025

© de la present edició, Fundació Es Baluard Museu d'Art Contemporani de Palma i
Consorci de Museus de la Comunitat Valenciana, 2025
© de les obres, els autors
© dels textos, els autors



ISBN: 978 - 84 -10136 - 23 - 6



PLAF


GENERALITAT
VALENCIANA

CONSORCI
DE MUSEUS
DE LA
COMUNITAT
VALENCIANA



Permea

PLANEA
RED DE ARTE Y ESCUELA — REDPLANEA.ORG


UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA

ESBALUARD
MUSEU


Conselleria d'Educació
i Universitats
Direcció General de Primera Infància,
Atenció a la Diversitat i Millora Educativa

SIE
Servei d'Innovació Educativa

